

ABSTRAK

BIMA LASE. Perbedaan Pengaruh Latihan *Decline Push Up* dengan Latihan *Stall Bars Hops* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Lengan dan Kecepatan Pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* pada Atlet Karateka Putra *Kei Shin Kan Dojo* HKBP Sidorame Medan Tahun 2012.

(Pembimbing : ZULFAN HERI)

Sikripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan, Tahun 2012.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: Perbedaan Pengaruh Latihan *Decline Push Up* dan Latihan *Stall Bars Hops* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Lengan dan Kecepatan Pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* pada atlet karateka putra Dojo HKBP Sidorame tahun 2012. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Populasi seluruh atlet karateka putra Dojo HKBP Sidorame tahun 2012 yang berjumlah 26 orang. Sampel berjumlah 8 orang diperoleh berdasarkan *purposive sample* (sampel tujuan).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) latihan *Decline Push up* berpengaruh secara signifikan terhadap *power* otot lengan pada atlet karateka putra Dojo HKBP Sidorame tahun 2012 sebesar $t_{hitung} = 8,26$, bila dibandingkan dengan t_{tabel} yaitu 2,35 pada taraf signifikan 5 % dan $dk = 4-1 = 3$. Berarti $t_{hitung} (8,26) > t_{tabel} (2,35)$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, (2) latihan *stall bars hops* berpengaruh secara signifikan terhadap *power* otot lengan pada atlet karateka putra Dojo HKBP Sidorame tahun 2012 sebesar $t_{hitung} = 65,99$, bila dibandingkan dengan t_{tabel} yaitu 2,35 pada taraf signifikan 5 % dan $dk = 4-1 = 3$. Berarti $t_{hitung} (6,59) > t_{tabel} (2,35)$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, (3) latihan *decline push up* tidak lebih baik dari latihan *stall bars hops* terhadap *power* otot lengan pada atlet karateka putra Dojo HKBP Sidorame tahun 2012 sebesar $t_{hitung} = 0,51$, bila dibandingkan dengan t_{tabel} yaitu 1,94 pada taraf signifikan 5 % dan $dk = 4-1 = 3$. Berarti $t_{hitung} (0,51) < t_{tabel} (1,94)$, maka H_a diterima dan H_0 ditolak, (4) latihan *decline push up* berpengaruh secara signifikan terhadap hasil kecepatan pukulan *gyaku tsuki chudan* pada atlet karateka putra Dojo HKBP Sidorame tahun 2012 sebesar $t_{hitung} = 4,6$, bila dibandingkan dengan t_{tabel} yaitu 2,35 pada taraf signifikan 5 % dan $dk = 4-1 = 3$. Berarti $t_{hitung} (4,6) > t_{tabel} (2,35)$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, (5) latihan *stall bars hops* tidak berpengaruh secara signifikan terhadap *power* otot lengan pada atlet karateka putra Dojo HKBP Sidorame tahun 2012 sebesar $t_{hitung} = 0,37$, bila dibandingkan dengan t_{tabel} yaitu 2,35 pada taraf signifikan 5 % dan $dk = 4-1 = 3$. Berarti $t_{hitung} (0,37) < t_{tabel} (2,35)$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak, (6) latihan *decline push* tidak lebih baik dari latihan *stall bars hops* terhadap hasil Pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* pada atlet karateka putra Dojo HKBP Sidorame tahun 2012 sebesar $t_{hitung} = 0,39$, bila dibandingkan dengan t_{tabel} yaitu 1,94 pada taraf signifikan 5 % dan $dk = 4-1 = 3$. Berarti $t_{hitung} (0,39) < t_{tabel} (1,94)$, maka H_a diterima dan H_0 ditolak.